



ཚལ་ཐོ།  
菜单

ལྷ་སའི་གངས་ལྷོངས་ཟ་ཁང་།

拉萨雪域餐厅

LHASA SNOWLAND  
RESTAURANT

ཁ་པར།  
电话

6337323

བོད་ཟས།  
藏餐

1	ཁྱུ་ཁོག་ཁྱུ་ཚོད་གཉིས་ཤིང་པག་ལ་མངགས་གནང་དགོས།	藏式火锅	200.00
		(4 人标准, 请提前两小时预订)	
2	རུས་ཐང་མོག་མོག།	肉汤饺子	12.00
3	ཅམ་ཐུག།	糌粑肉粥	10.00
4	པག་ཐུག།	猫耳面	15.00
5	ཚག་ཤ་མོག་མོག།	藏式包子	15.00
6	པལྷེས་ཚལ་མོག་མོག།	藏式菜包子	15.00
7	ཀྲ་ཐལ་མོག་མོག།	藏式锅贴	20.00
8	ཤ་པག་ལེབ་དང་གྲང་ཚལ།	肉饼、酸菜	12.00
9	ཚག་ཤ་ཤ་པག་པག།	土豆烧牛肉(馒头、米饭)	18.00
10	ཚག་ཤ་ཤིང་དང་མེར་ཤ། འགྲམ།	牛肉炒粉条蘑菇(馒头、米饭)	20.00
11	གཡག་ཕྱུ་གྲང་ཚལ།	牛舌凉拌	25.00
12	ལུག་ཤ་ཅེ་པ་པག་པག།	油炸羊肉排骨	25.00
13	ཚག་ཤ་ཁྱུ་ཐུག།	牛肉面	15.00
14	པལྷེས་ཚལ་ཁྱུ་ཐུག།	蔬菜面	12.00
15	ཞོ་འབྲས།	酸奶米饭	15.00
16	ཕུར་རུལ།	奶渣粥	15.00
17	མྱོང་པ་ཤ་ཐུར།	手工鸡蛋夹心	25.00
18	ཤ་པག་པག།	青椒炒牛肉	25.00

19	ཕུར་ལེ་མོག་མོག།	奶酪包子	20.00
20	ཐིང་དང་ཤ་རེལ།	粉丝肉汤	15.00
21	པག་ཚལ་རུལ།	手工奶酪面丸	15.00
22	ལུག་ཤ་ལ་ཐུར།	羊肉炖萝卜	20.00
23	ཞོག་ཞོག་མོག་མོག།	土豆包子	20.00
24	ཁྱོ་མ་མར་ཐུ།	人参果	20.00
25	ཐུས།	奶酪饼块	25.00
26	མྱོ་པ་པའོས་མ།	肺片	20.00
27	ཁྱུ་མ་པའོས་མ།	油炸羊肠	20.00
28	ཤ་རྩེན།	生肉粥	18.00
29	ཚང་པ་ཤིལ།	青稞粥	15.00
30	མཚོད་ཚུད་མོག་གང།	青稞酒(杯)	5.00
31	བོད་པ་ཞོག་ཉི་ཁྱུང་ལ།	酥油茶(小壶)	7.00

西餐

ཐང་རིགས།

## 汤类

ཤད་ཚལ།

## 沙拉

ཏཱིག་ལ་བསུས།

小吃

མཛད་པ་ལྟེན།

甜食

60	ཀེར་སྒྲུབ་པ་ལྟགས།	炸香蕉	10.00
61	མིང་འབྲས་ཁྲོ་སངས།	法式水果酸奶	8.00
62	མིང་འབྲས་སྒྲི་སྒྲུང་།	法式水果沙拉	8.00
63	ཐུང་ཕྱི་ཁྲོ་སངས།	蜂蜜酸奶	8.00



ཕྱག་ར་གྱི་བཞེས་ཚལ།  
印度套餐

64	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། ཏུ་ལི།	鸡肉羊肉套餐（塔赫）	25.00
65	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། ཏུ་ལི། (ནན་ལྷན་ཁྲིའི་)	炸鸡腿、米饭、绿豆汤（巨杜日）	30.00
66	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། ཏུ་ལི། (ཁྲིའི་)	鸡肉串、米饭、绿豆汤（只嘎）	30.00
67	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་)	酥油沙鸡（巴扎玛萨拉）	25.00
68	སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (པ་ལག་ཁྲིའི་)	什锦菠菜（巴拉卡）	12.00
69	ཞོག་ཞོག་དང་སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (ཨ་ལོ་ལྷན་ཁྲིའི་)	土豆芝麻咖喱（阿罗玛扎）	12.00
70	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (ཁྲིའི་ལྷན་ཁྲིའི་)	印度炒鸡米饭（比哑尼）	25.00
71	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་)	水果炒鸡米饭（菠萝）	25.00
72	བཞེས་ཚལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་)	炸菜饼（马锅拉）	18.00
73	བཞེས་ཚལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (ཏུ་ལི་)	饼子（楠）	5.00
74	སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (ཏུ་ལི་ཏུ་ལི་)	蒜蓉饼（楠）	7.00
75	ཞོག་ཞོག་དང་སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས། (ཨ་ལོ་ལྷན་ཁྲིའི་)	土豆饼（阿罗巴拉扎）	7.00
76	ཏུ་ལི།	绿豆汤（打里）	10.00

ཕྱ་ཟེངས།  
中餐

77	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	鸡丝炒面	15.00
78	བཞེས་ཚལ་དང་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	什锦素炒面	13.00
79	བཞེས་ཚལ་དང་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	猪肉炒面	15.00
80	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	肉炒饭	18.00
81	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	肉炒面	18.00
82	བཞེས་ཚལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	春卷	15.00
83	ཕྱ་ཟེངས།	青椒猪肉	18.00
84	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	辣子鸡	20.00
85	ཕྱ་ཟེངས་དང་སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	糖醋猪肉米饭	20.00
86	བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	蘑菇炒鸡米饭	20.00
87	ཞོག་ཞོག་དང་སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	青椒土豆丝	20.00
88	སྤྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	炒菠菜	20.00
89	ཕྱ་ཟེངས་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	豆芽猪肉丝	20.00
90	དྲིལ་ཕྱུ་ཁྲིའི་	麻辣豆腐	15.00
91	ཕྱ་ཟེངས་དང་བྱ་མཁན་ལྷན་ཁྲིའི་བཞེས་ཚལ་འབྲས།	宫堡鸡丁	20.00

བུད་པ་བྱ་མཁོ་རིགས།

冷饮

92	མཚན་ཆད་མོག་གད།	青稞酒 (杯)	5.00
93	པོད་པ་ཁོག་ནིང་ཆུང་བ།	酥油茶 (小壶)	7.00
94	བཞེས་ནིང་ཀེ་ར་དྲུག་པ།	酸奶香蕉汁	8.00
95	ཀོ་ལ་དང་། སེ་པ་ར་ཡི་ཤི།	可乐、雪碧	6.00
96	ལམ་བུའི་ཀོ་ལ།	柠檬可乐	8.00
97	གཏྱར་ཆུ།	矿泉水	5.00
98	ཨ་རིའི་ཕྱི་ར་ག་ཆུང་བ།	兰带啤酒 (小瓶)	8.00
99	ལྷ་སའི་ཕྱི་ར་ག།	拉萨啤酒 (瓶)	8.00
100	ལམ་བུའི་ཕ་ཆ་པ།	热柠檬	5.00
101	ལམ་བུའི་གསོལ་བྱང་།	柠檬茶	6.00
102	ཀྱི་ཕྱི་ཏི་ཆུང་བ།	咖啡 (小壶)	8.00
103	ཀྱི་ཕྱི་ཏི་ཆེ་བ།	咖啡 (大壶)	12.00
104	གསོལ་པ་མང་ར་མོ་ཏི་ཆུང་བ།	甜茶 (小壶)	8.00
105	གསོལ་པ་མང་ར་མོ་ཏི་ཆེ་བ།	甜茶 (大壶)	10.00
106	འོ་མ་ཅོག་ལེ་ཤི།	牛奶巧克力	10.00
107	ཆེན་བྱང་།	清茶	2.00
108	འོ་མ་ཆ་པ།	热牛奶	5.00
109	ཀྱི་ཕྱི་ཏི་དྲུག་པ།	咖啡 (杯)	5.00
110	ཀྱི་ཕྱི་ཏི་པོ་ག་པ།	黑咖啡	5.00
111	ཀྱི་ཕྱི་ཏི་མ་དྲུག་པ།	牛奶咖啡	6.00
112	གསོལ་པ་མང་ར་མོ་ཏི་དྲུག་པ།	甜茶 (杯)	5.00



# MENU

ལྷ་སའི་གངས་ལྗོངས་བླ་ཁང་

LHASA SNOWLAND  
RESTAURANT



## NEW!!! NEW!!! NEW !!!

### SPECIAL NEW ITEMS TO REPLACE CHICKEN DISHES

1. NAOO RATNA VEGETABLE CURRY SET THALI (nine jewels veg. Curry)	20.00
(rice or naan, dal, vegetable, achar and papad)	
2. PORK CURRY SET THALI	25.00
(rice or naan, dal, vegetable, achar and papad)	
3. YAK CURRY SET THALI	25.00
(rice or naan, dal, vegetable, achar and papad)	
4. MUTTON ROGAN JOSH CURRY SET THALI (hot & sour curry)	25.00
(rice or naan, dal, vegetable, achar and papad)	
5. YAK SIZZLER (with noodle + vegetables or rice)	30.00
6. YAK STROGONOF (with rice)	25.00
7. MUTTON BODI KEBAB (B.B.Q)	25.00
8. MUTTON SEEK KEBAB (B.B.Q)	25.00
9. YAK SEQUA (newari B.B.Q)	25.00
10. YAK CHILLI	25.00
11. YAK CHOELA (newari yak smoked chilli)	25.00
12. ALOO SUNDEKO (newari potato chilli)	15.00
13. MASALA DOSA SET	20.00

## CONTINENTAL DISHES

1. CHICKEN BARBECUE (with mashed potatoes)	30.00
2. YAK STEAK MUSHROOM SAUCE (with chips, vegetables)	30.00
3. YAK PEPPER STEAK (with hashed brown potatoes)	30.00
4. YAK STEAK GARLIC BUTTER SAUCE (with vegetables)	30.00
5. HAWAII CHICKEN BARBECUE (with rice and pineapple sauce)	30.00
6. HAMBURGER STEAK (with chips)	18.00
7. CHICKEN LEMON SAUCE (with rice + vegetables)	25.00
8. CHICKEN SIZZLER (with noodles + vegetables)	25.00
9. ROAST CHICKEN (chips + vegetables)	25.00
10. YAKITORI (Japanese chicken barbecue with rice)	30.00
11. CHICKEN TERIYAKI (with rice)	25.00
12. VEGETABLE TEMPURA (fritters)	18.00
13. TOMATO CHEESE PIZZA	20.00
14. TUNA FISH PIZZA	25.00
15. CHICKEN MUSHROOM PIZZA	25.00
16. MIX VEGETABLE PIZZA	25.00
17. SPAGHETTI BOLOGNESE	18.00
18. SPAGHETTI MUSHROOM	18.00
19. SPAGHETTI CARBONARA	18.00
20. GRATIN AUX LEGUMES (Veg)	25.00
21. MEAT LASAGNE	25.00
22. VEGETABLE LASAGNE	20.00
23. BAKED CAULIFLOWER (with garlic bread)	20.00
24. CHEESE FONDUE (for two persons)	55.00

#### SOUPS

25. CHICKEN MUSHROOM SOUP	8.00
26. TOMATO CREAM SOUP	8.00
27. VEGETABLE SWEET CORN SOUP	8.00
28. CHICKEN SWEET CORN SOUP	10.00
29. HOT AND SOUR SOUP (meat or vegetable)	10.00
30. CREAM OF VEGETABLE SOUP	8.00
31. MISO SOUP (Japanese)	8.00
32. FRENCH ONION SOUP	8.00

#### SALADS

33. MIX VEGETABLE SALAD	8.00
34. POTATO SALAD	8.00
35. TOMATO SALAD (with olive oil)	8.00
36. SALADE NIÇOISE (Tuna Fish)	15.00
37. KIMCHI SALAD (Hot garlic fermented cabbage)	8.00
38. CARROT SALAD (with lemon juice)	10.00
39. SNOWLAND SPECIAL SALAD (Cheese, Beans, Fresh Vegetable, Fruits with French Dressing)	15.00

#### SNACKS

40. POTATO CHIPS	10.00
41. HAMBURGER	15.00
42. VEGETABLE CHEESE BURGER	15.00
43. CHICKEN SANDWICH	10.00
44. CHEESE TOMATO SANDWICH	10.00
45. TUNA SANDWICH	10.00
46. CHEESE TOAST	12.00
47. CHEESE GARLIC TOAST	12.00
48. LIVER PÂTÉ (with Brown Bread)	12.00

#### INDIAN DISHES

49. CHICKEN TANDOORI LEG (with dal, rice or naan bread)	30.00
50. CHICKEN TIKKA (with dal, rice or naan and mint sauce)	30.00
51. CHICKEN or MUTTON CURRY SET THALI (Boneless) (rice or naan, dal, vegetable, achar and papad)	25.00
52. VEGETABLE CURRY SET THALI (rice or naan, dal, vegetable, achar, and yoghurt)	20.00
53. VEGETABLE KORMA SET (rice or naan, raita and papad)	25.00
54. CHICKEN BUTTER MASALA SET (rice or naan and yoghurt)	25.00
55. PANEER BUTTER MASALA SET (rice or naan)	20.00
56. PALAK PANEER (spinach cream, cheese)	12.00
57. ALOO MATAR (potato and peas)	10.00
58. CHICKEN BIRYANI (fried rice with chicken and egg)	25.00
59. CHICKEN PULAO (butter fried rice, dry fruits)	25.00
60. VEGETABLE PULAO	15.00
61. VEGETABLE PAKODA (veg. fritters)	18.00
62. VEGETABLE KOFTA (with rice)	20.00

#### BREAD

63. PLAIN NAAN (thin bread)	4.00
64. BUTTER NAAN	5.00
65. GARLIC NAAN	6.00
66. PLAIN PARATHA (whole wheat thin butter bread)	6.00
67. ALOO PARATHA (with potato filling)	7.00
68. CHAPATI (whole wheat thin dry bread)	3.00
69. PLAIN DAL (red lentil gravy)	8.00
70. BUTTER FRIED DAL	10.00



**TIBETAN DISHES**

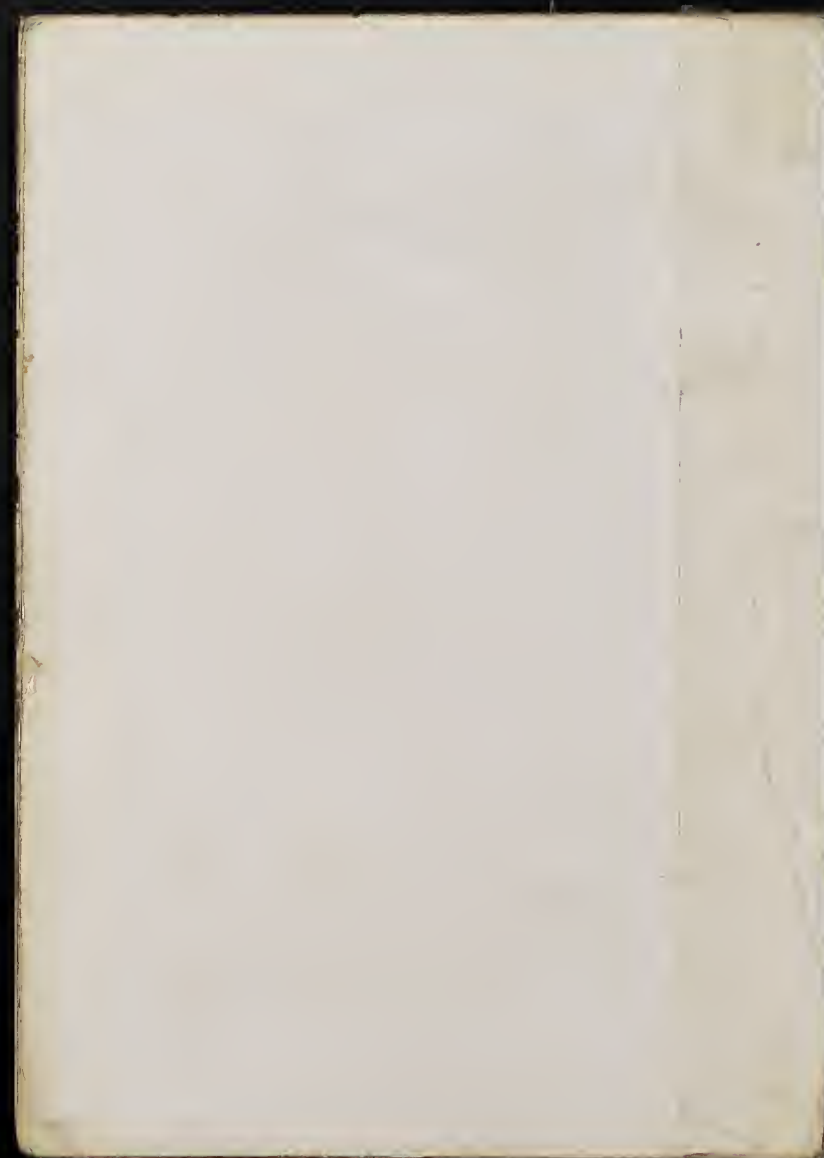
71.	TIBETAN GYACOK (Hot Pot) Order $\frac{1}{2}$ hr ahead (assorted meat, vegetables and sea food with bread, rice etc.)	150.00
72.	MOMO (steamed yak dumplings with Plain Soup)	15.00
73.	VEGETABLE MOMO (Veg. dumplings with Plain Soup)	15.00
74.	DEEP FRIED VEG. OR MEAT MOMO (with Plain Soup)	20.00
75.	CHEESE MOMO	18.00
76.	POTATO MOMO (meat filling deep fried)	20.00
77.	SHABALEB (flat meat dumplings fried)	12.00
78.	KOTHAY MOMO (pan fried)	20.00
79.	SHAPTRAK (yak fillet fried with rice or garlic bread)	25.00
80.	LAMB RIBS (Dry)	30.00
81.	YAK POTATO STEW (with rice or tsampa (roasted barley dough))	20.00
82.	LAMB STEW (with rice or tsampa)	20.00
83.	VERMICELLI AND MUSHROOM (with rice or tsampa)	20.00
84.	SOUP MOMO (Yak Meat)	12.00
85.	BATHUK (pasta soup with meat, turnip)	15.00
86.	TSAMTHUK (roasted barley soup)	10.00
87.	GYATHUK (yak noodle soup)	15.00
88.	VEGETABLE SOUP NOODLE	12.00
89.	CHANG SOUP (sweet barley beer soup)	15.00
90.	THENTHUK (flat pasta soup)	15.00
91.	SHOM DAY (butter fried rice with raisin, yoghurt)	15.00
92.	SWEET TIBETAN WILD GINSENG in BUTTER (Droma Margu)	20.00
93.	SPINACH SAUTÉ (with rice)	18.00
94.	CHANG (barley beer in mug)	5.00
95.	BUTTER TEA (small pot)	7.00

**CHINESE DISHES**

96.	CHICKEN CHILLI BONELESS	20.00
97.	PORK CHILLI	18.00
98.	CHICKEN CHOWMEIN (noodles fried)	15.00
99.	MIXED CHOWMEIN (pork, chicken, yak)	18.00
100.	VEGETABLE CHOWMEIN	13.00
101.	MIXED FRIED RICE	18.00
102.	VEGETABLE FRIED RICE	13.00
103.	VEGETABLE SPRING ROLLS	15.00
104.	PORK / CHICKEN SWEET & SOUR (with rice or garlic bread)	20.00
105.	VEGETABLE SWEET & SOUR (with rice or garlic bread)	15.00
106.	CHICKEN MUSHROOM (with rice or garlic bread)	20.00
107.	CHICKEN CASHEWNUT (with rice or garlic bread)	22.00
108.	SHREDDED PORK AND SPROUT (with rice or garlic bread)	20.00

**DESSERTS**

109.	BANANA FRITTERS (Beignets de banane)	10.00
110.	FRESH FRUIT SALAD	8.00
111.	FRESH FRUIT YOGHURT	8.00
112.	YOGHURT WITH HONEY	8.00
113.	CRÊPE SUZUTTE	15.00
114.	PIE (APPLE OR CHEESE)	8.00
115.	PLAIN YOGHURT	5.00
116.	ICE CREAM (Fresh cream)	8.00



西藏山南·雅砻文化节

# 泽当饭店·雅砻美食节



雅砻，藏民族的摇篮，藏文化的发祥地。藏餐，藏民族的生存之本，藏文化的物质之源。为再现雅砻美食文化，传承千年饮食文明，促进藏汉、中西交流，值此西藏高原经济大发展、2002中国西藏雅砻文化节举办之际，具有17年优秀餐饮服务经验的泽当饭店将于2002年7月20日至31日在泽当隆重举办雅砻美食节。

雅砻美食节荟萃名厨名菜，倾力呈现藏餐，内容涵盖藏餐、西餐、川菜、粤菜四大系列上百个品种，全面展示藏民族千年饮食文化，全方位展现现代饮食交流与碰撞，无论您是雅砻美食节上都有您真心喜欢的……

一次中西合璧的盛典，一次民族团结的大宴。雅砻美食节，无限精彩，不容错过！





## 名厨亮相



**杨伟：**著名藏族烹饪大师，曾任酒店行政副经理。十九岁开始学艺，曾任广州白云宾馆主理厨。他的烹饪系列作品用料考究，口味独特，融汇东西的饮食风味，完美结合了西藏的民族菜、酥和高原一绝。



**杨伟：**著名藏族烹饪大师，曾任酒店行政副经理。十九岁开始学艺，曾任广州白云宾馆主理厨。他的烹饪系列作品用料考究，口味独特，融汇东西的饮食风味，完美结合了西藏的民族菜、酥和高原一绝。



**杨伟：**著名藏族烹饪大师，曾任酒店行政副经理。十九岁开始学艺，曾任广州白云宾馆主理厨。他的烹饪系列作品用料考究，口味独特，融汇东西的饮食风味，完美结合了西藏的民族菜、酥和高原一绝。



## 名菜推荐

### 藏餐系列

本系列所选用的牛、羊肉皆为当地取材，牦牛、藏山羊、藏绵羊都是生长于海拔3800米以上的高原动物，吃冬虫夏草、喝无污染的矿泉水长成，用其为原料做成的菜肴，营养特别丰富。

**糌粑：**藏民族的传统食品，几千年来，是它养育着藏民族生生不息，糌粑代表着藏民族饮食文化的主要内涵。我店选用的糌粑是取材于泽当温区优质青稞，利用高山山泉水，水磨而成。味道甘美，营养丰富。

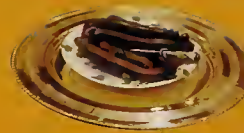
**青稞酒：**是藏族常用的一种酒，用纯粮食（青稞）经传统工艺酿制而成，酒味纯正，酸中带甜，味同米酒。

**酥油茶：**是藏族人家必备的一种饮品，用新鲜酥油，经传统工艺，配以特殊原料制成，饮用它可以缓解高原反应的不适。我店选用的酥油是高原区食冬虫夏草的牛的奶精工制成，营养特别丰富。

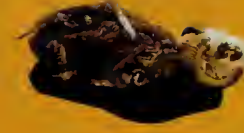
**甜茶：**蓝天、白云、甜茶馆。饮用甜茶是藏族人的一种特殊爱好，甜茶选用优质高原牛奶，配以红茶，熬制而成，味道甜美，回味无穷。



**高原羊头：**此菜色、香、味俱佳，为藏餐代表之一，选用生长在海拔3800米以上的特有羊种，由藏餐特有工艺制成，风味独特，味美诱人，营养丰富。



**藏式六味香肠：**藏族传统食品，选用优质羊肉，配以粗糌粑、羊肉、羊血、野葱、野蒜香等各种原料，精工精制而成，品尝它，你可以体验藏族的生活风格。



**烤全羊：**藏族大餐，选用生长在海拔4000米以上的优质藏山羊，以藏族传统工艺制成，色、香、味俱佳。使用藏月面食，在品尝美味之时，你可以感受藏人粗犷、豪放的性格。



**五香肺片：**取材于生长在海拔4000米以上藏山羊，传统工艺融入现代风格，是一道集、酥结合的美味佳肴，充分体现了藏族文化的交融与融合。



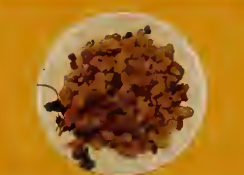
**虫草煮野菇：**虫草是一种产于青藏高原海拔3800米以上的名贵滋补品，是一种既是虫又是草的奇特复合体，具有强身健体、提高免疫力、润肺、养精、养神等功能。野菇选用青藏高原地区纯天然绿色野生菌种，此菜营养丰富，味道鲜美。



**天下第一拳：**选用优质牦牛肉筋为馅料，全手工制作，留皮、去毛，精工精制而成，味美可口，营养丰富。



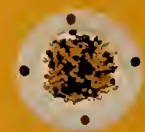
**珍珠藏红花：**藏红花以其养血活血的特殊功效闻名于天下，配以鸡脯肉、新鲜蚕豆等，食之清香可口，回味无穷。



**扒子麻谷：**藏族主食，形同麻片菜，配以奶渣、酥油、红糖、白糖等炒制而成，味美、爽口，久吃不厌。



**麻糍：**藏族传统食品，选用优质糌粑、酥油、红糖、奶渣、青稞酒等藏区特有材料，精心精制而成，入口香、糯、酥、软，回味无穷，在藏族重大节日里广泛制作，是品尝藏餐不可或缺的一道美味佳肴。



**人参果玉米：**人参果为西藏高原特有的物品，生长在海拔4000米以上无污染的地方，耐寒、喜能、具有健胃、开胃、明目、益智、益气和血等功效。食之糯、甜，配以新鲜玉米，营养丰富，吃后回味无穷。



翠皮凤尾鸡



辣椒包子

粤菜系列

以其用料讲究，鲜美可口而闻名。主厨师桑珠主理粤菜15年，曾在广州白云宾馆学从名师三年，代表作有金鱼戏水、海椒椒盐蛇等。



清蒸鲍鱼：鲍鱼是古称“板鱼”，其味鲜美无比，营养十分丰富，滋补健身功能甚大。



桂花鱼翅：名贵珍奇，色香味佳，营养丰富，具有补五脏、长精力、补益精微、开胃、补血、补气、益肾、益肺之功效。



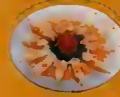
金鱼戏水：曾为广州白云宾馆的特色菜，引进后，经过不断更新，现已成为本店的主打菜，也是西藏地区独一无二的粤菜美味。选用当地所产锦鲤鱼，沙网制成，味道诱人，可口。



海椒椒盐蛇



橘子鲤鱼



橙汁椰香银鱼



孔雀开屏



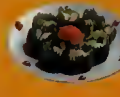
鸳鸯卷



富贵海鲜圈



水果拼盘



翠门花心玉



黄金亮亮瓜



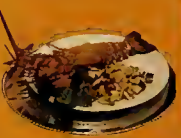
椒梅燕双贝



南瓜花瓶

川菜系列

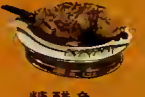
以其麻、辣、香而闻名中外。主厨师梁长河曾在成都蜀都大厦从名师学艺两年，其代表作有宫爆龙虾、鲫鱼串串香等。



宫爆龙虾：选用从广州空运来的新鲜龙虾为原料，采用川菜的传统作法，精心制成，食之香辣可口，回味无穷。



鲫鱼串串香



糖醋鱼



香酥骨

西餐系列

西餐是我店在1998年引进的一种菜系，经聘请的三名外籍厨师带艺多年，现我店西餐厨师的技艺已日臻成熟，代表作有牛扒、鸡根鸡粒等。



牛扒：是西方人喜爱的一种食品，选用优质小牛的里脊嫩肉，经切片、嫩实、腌制、煎烤而成，食之，别有一番风味。



烤鸭

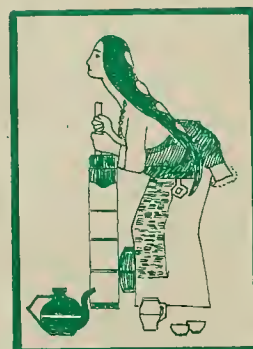


鸡根鸡粒



奶酪鸡脯饼





ཧིམ་ལ་ལ་ར་རྒྱུ་ལེ་  
喜玛拉雅餐厅  
HIMALAYA RESTAURANT



民族藏餐套餐  
TIBETAN CUISINE 120RMB/P. P (A)

凉菜：  
凉拌牛肉  
芝麻羊肉  
黄瓜拌牛舌  
咖喱土豆  
酸辣白菜  
凉拌野山菜

热菜：  
红花牛骨髓  
香煎羊排  
时菜拉萨鱼丸  
核桃鸡片  
奶油人参果  
藏猪扣肉  
蘑菇炒菜心  
青豆炒玉米

汤：  
奶酪汤

主食：  
拉萨炒饭  
藏式蒸饺  
甜点：  
退  
三根巴里  
水果  
酥油茶  
青稞酒

COLD DISHES :  
SPICED YAK MEAT  
LAMB WITH SESAME  
YAK TONGUE WITH CUCUMBER  
CURRY POTATO  
HOT AND SOUR CABBAGE  
WILD VEGETABLES  
  
HOT DISHES :  
YAK MARROW WITH TIBETAN SAFFRON  
FRIED LAMB CHOP  
DEEP FRIED LHASA FISH BOLL  
SLICED CHICKEN WITH WALNUT  
CREAM OF SWEET BEANS  
STEAMED TIBETAN PORK MEAT  
SAUTED CABBAGE HEARTS WITH MUSHROOM  
CORN WITH GREEN BEANS

SOUP :  
CHEESE SOUP  
  
STAPLE FOOD:  
LHASA FRIED RICE  
DUMPLING TIBETAN IN SOUP  
DESSERT :  
CHEESE WITH BUTTER AND BROWN SUGAR  
TIBETAN SWEET DESSERT  
FRESH FRUIT  
YAK BUTTER TEA  
CHANG (MADE OF HIGHLAND BARLEY)

藏餐零点菜单

TIBET A LA CARTE MENU

冷 菜：

COLD DISHES:

咖喱土豆	CURRY POTATO	30.00
黄瓜凉拌	SPICED CUCUMBER	45.00
酸奶萝卜丝	YOGHURT WITH SHREDDED RADISH	20.00
凉拌三丝	MIXED VEGETABLES	18.00
芝麻羊肉	LAMB WITH SESAME	36.00
藏式拌牦牛肉	SPICED YAK MEAT	38.00

热菜：

HOT DISHES:

吉祥如意	FRIED TIBET GINSENG WITH CORN&CHEESE&SUGAR	68.00
萝卜炖牛肉	STEWED BEEF WITH RADISH	80.00
萝卜炖羊排	STEWED LAMB WITH RADISH	68.00
子不炸	DEEP FRIED LAMB	66.00
西红柿打西 (配糌粑)	TOMATO PASTE (WITH ZANBA)	38.00
咖喱羊肺	FRIED CURRY LAMB LUNG	38.00
雪域羊肠	DEEP FRIED LAMB SAUSAGE	43.00
土豆包子 (8个)	POTATO DUMPLING	46.00
果汁牛舌	SLICED YAK TONGUE	80.00
核桃炒牛柳	YAK FILLET WITH WALNUT	56.00
萝卜丝炒肉	FRIED YAK MEAT WITH PICKLES RADISH	42.00

羊肉	LAMB WITH POTATO	45.00
核桃炒鸡片	FRIED SLICED CHICKEN WITH WALNUT	45.00
自然羊肉串 (8 串)	TIBETAN LAMB SHALIK	32.00

素菜类:	VEGETABLES:	
西红柿烧茄子	BRAISED EGGPLANT WITH TOMATO	25.00
蘑菇菜心	CABBAGE HEART WITH MUSHROOM	25.00
炆三菜	SAUTED THREE KINDS OF VEGETABLES	26.00
清炒青笋	SAUTED LETTUCE	20.00

小吃:	SNACK	
巴杂玛古	DICED NOODLES WITH BUTTER & SUGAR	26.00
人参果炒饭	FRIED SWEET BEANS WITH RICE	30.00
雪域炒饭	FRIED RICE	23.00
酸奶米饭	YOGHURT WITH RICE	22.00
拉萨炒面	LHASA FRIED RICE	20.00
把都	NOODLES CUBS SOUP	15.00
糌都	HIGHLAND BARLEY SOUP	12.00

汤类:	SOUPS	
奶酪汤	CHEESE SOUP	26.00
土豆汤	POTATO SOUP	20.00
粉丝肉丸汤	VERMICELLI WITH MEAT ROLL SOUP	24.00
地肉汤	MINCED YAK MEAT SOUP	28.00
素菜汤	VEGETABLES SOUP	18.00

甜点:	DESSERT	
三根巴里 (6 个)	SWEET TIBETAN DESSET	24.00
推 (5 个)	CHEESE WITH BUTTER AND BROWN SUGAR	30.00
马生 (5 个)	HIGHLAND BARLEY WITH CHEESE & BROWN SUGAR	25.00

茶类:	TEA:	
酥油茶 (每杯)	YAK BUTTER TEA	5.00
甜茶 (每杯)	SWEET TEA	2.00

#### 藏餐零点预定菜单 TIBET RESERVE MENU

烤羊腿	ROASTED LAMB LEG	120.00
烤羊排	ROASTED LAMB CHOP	80.00
红花之宝	YAK MARROW WITH SAFFRON (8 个)	64.00
风味羊头 (配糌粑)	SAUTED LAMB HEAD	60.00
红花羊掌	SAFFRON WITH LAMB PAW	88.00
红花拉萨鱼丸	SAFFRON WITH LHASA FISH BOLL	58.00
滋补牦牛鞭	NOURISHING BEEF SWEET BREADS	88.00

以上菜请提前 3 小时预定  
PLEASE MAKE YOUR RESERVATION IN ADVANCE THREE HOURS



